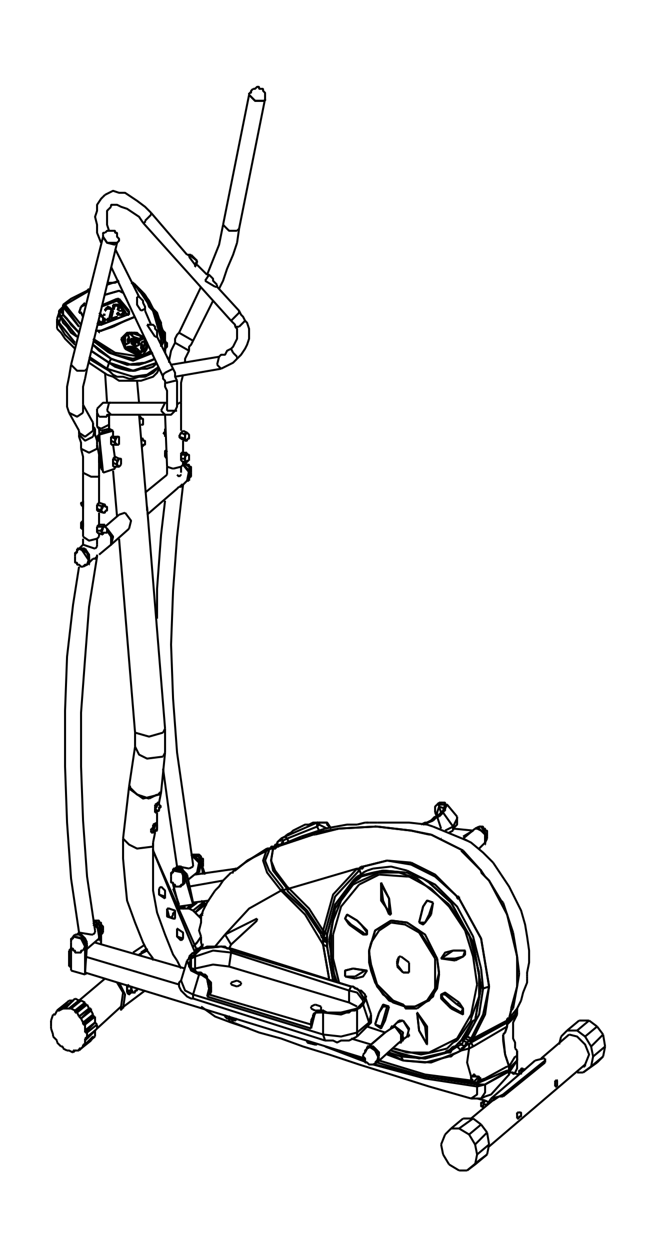
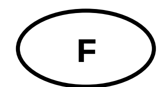




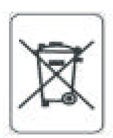
Manuel

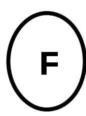
SE-5119-2 Réf. 865119-2





05/07





AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- La société décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 100 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

GB

IMPORTANT: READ THESE INSTRUCTIONS BEFORE USING THE EQUIPMENT!

Safety

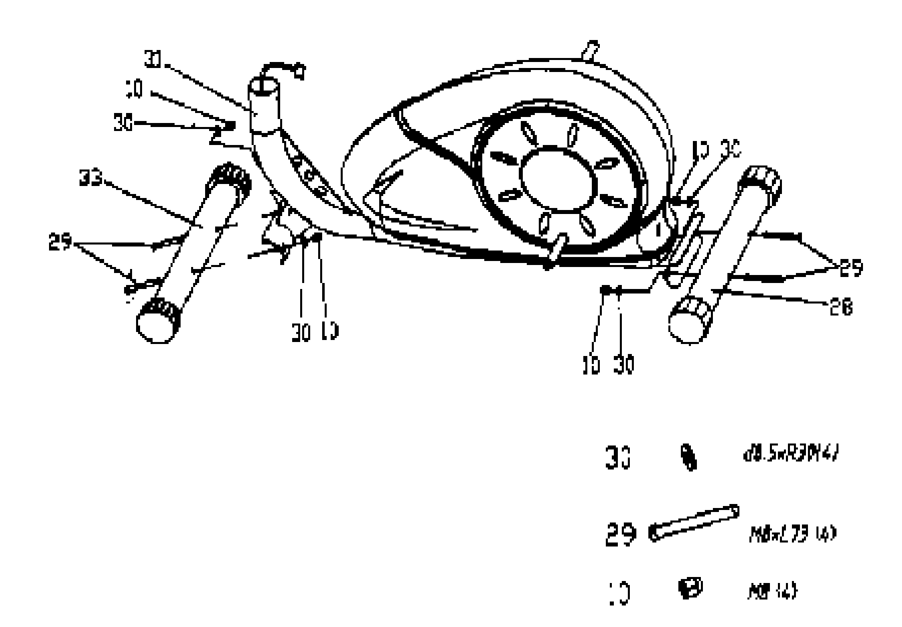
- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- **Do not allow children to play with this equipment. declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.**
- declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 100 kg.
- Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that your wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

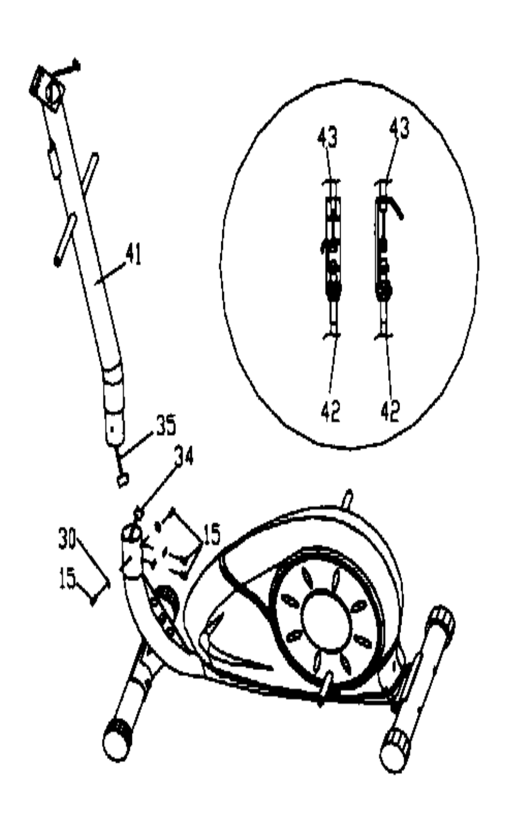
- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

1



2

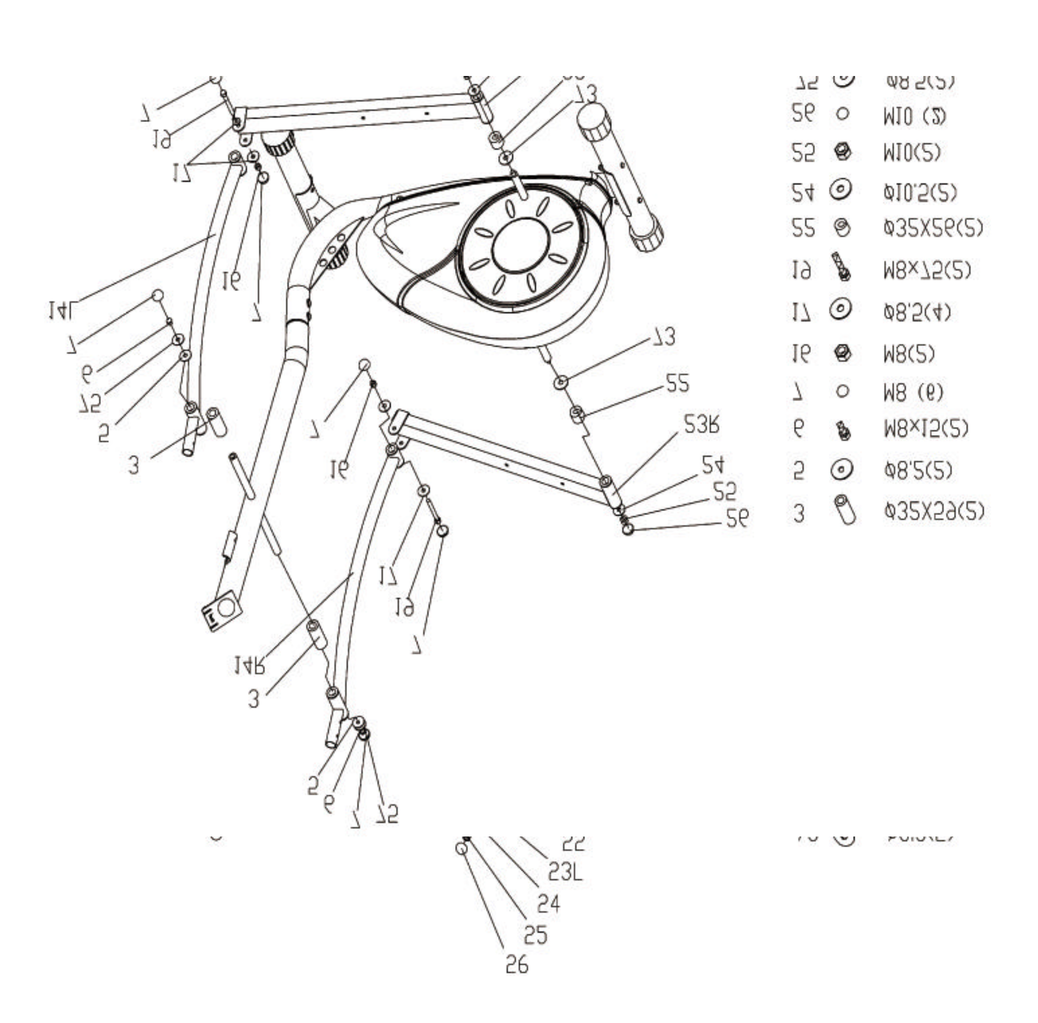


15 M8xL20 (4)

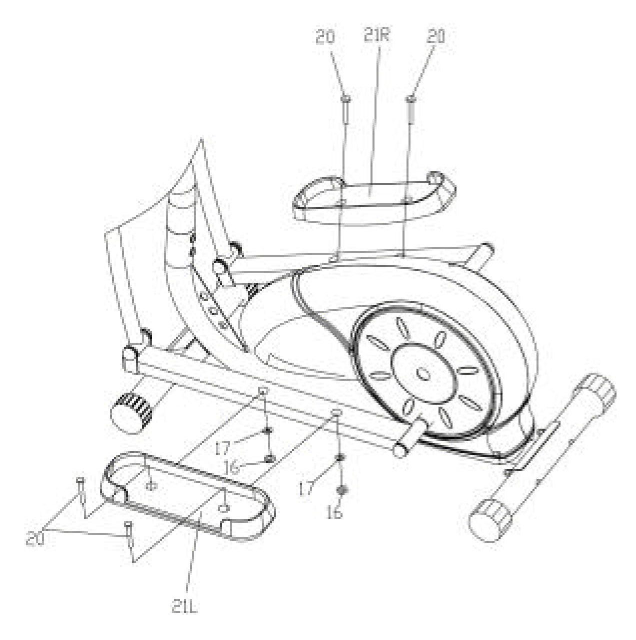
30 Ø8.5(4)



3

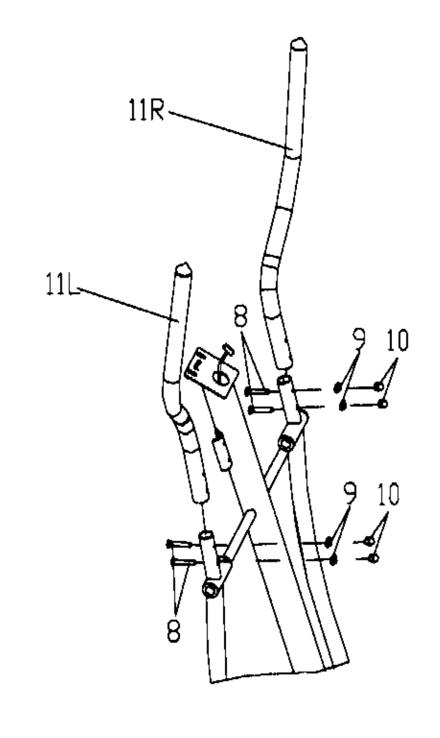


4



16		M8(4)
17		Ø8(4)
20		M8*45(4)

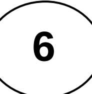
5

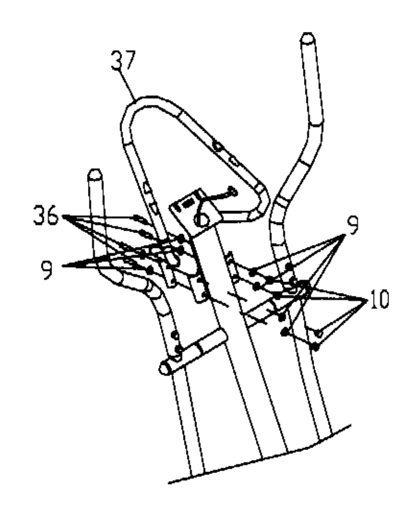


8 M8*40(4)

9 Ø8.5(4)

10 M8(4)



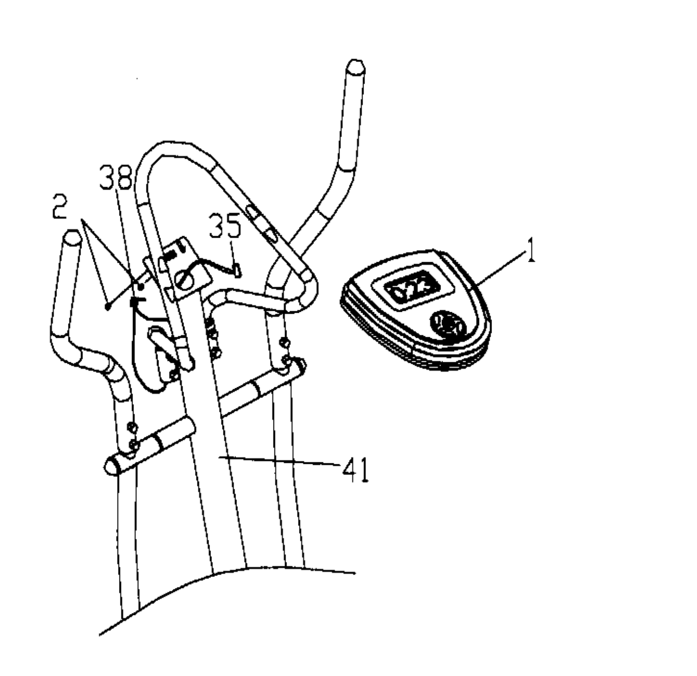


9 Ø8.5(4)

10 M8(4)

36 M8*38(4)

7

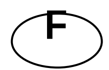


1

35

2 ST5*L10(2)


STRIALE®
FITNESS PARTNER

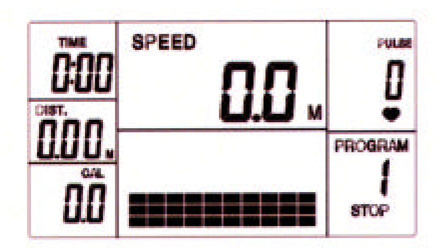


A. MISE EN MARCHE :

1. Avant tout, vous devez connecter le moteur au moniteur avec les câbles.
2. Branchez ensuite l'adaptateur de courant.
3. Une fois la mise en marche effectuée, tous les segments LCD s'allument pendant 0,5 secondes et l'ordinateur remet la résistance au niveau 3 et le système revient au mode initial. Les indications apparaissent comme indiqué FIG.1.

REMARQUE :
Si les câbles sont incorrectement connectés, le moniteur indique "E1" et émet un bip. Veuillez alors vérifier que tous les câbles sont bien connectés et redémarrez pour remettre à zéro et arrêter le bip.

VITESSE (SPEED) : Affichage de la vitesse en Km/h.
TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.
DISTANCE: Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à 99.9 Km.
CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.
POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel.
NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM)*: Affichage du nombre de tour de pédalier/minute.



B. CLAVIER :

a. **UP (haut**) : Sélectionnez le programme ou réglez les valeurs de niveau, durée, calories et distance.
b. **DOWN (bas)** : Sélectionnez le programme ou réglez les valeurs de niveau, durée, calories et distance.
c. **MODE** :
1. En mode arrêt, appuyez sur MODE pour régler les valeurs de programme, durée, calories et distance.
2. En mode allumé, appuyez sur MODE pour passer les écrans de vitesse, RPM, Cal & Watt.
3. Restez appuyé sur ce bouton pendant 3 secondes pour entrer dans le mode initial et remettre toutes les valeurs à zéro.
d. START (marche)/ PAUSE : Pour démarrer ou arrêter l'exercice.
e. PULSE (pouls) : pour entrer le mode de test pouls.

C. FONCTIONNEMENT :

Ce système contient 10 programmes différents, et chaque programme est composé de 10 segments avec 3 minutes de course par segment.

a. Dans le mode initial, restez appuyé sur MODE pendant 3 secondes pour entrer dans le 1er programme.
b. Appuyez sur MODE pour entrer dans la sélection de programme et le mode de réglage des valeurs de durée, distance et calories.
c. Appuyez sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur clignotante de votre sélection.
d. Appuyez sur START pour démarrer l'exercice, le programme clignote à 1HZ.
e. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la résistance.
f. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'exercice, la durée s'arrête. Appuyez ensuite sur START/STOP pour recommencer votre exercice.

D. ATTENTION :

1. S’il n’y a aucun signal pendant plus de 5 minutes, le système entre en mode SLEEP (veille) et toutes les indications s’éteignent automatiquement. Quand le signal reprend, l’écran LCD se rallume et le moniteur entre en mode initial.
2. Chaque signal de fréquence de pouls est accompagné d’un flash.
3. Si aucun signal de pouls n’est reçu pendant plus de 30 secondes, l’ordinateur éteint le circuit de pouls automatiquement. Vous pouvez appuyer sur PULSE ou toute autre touche pour redémarrer la fonction, l’écran indiquera 0.

E. PROTECTION DU MOTEUR :

Ceci est un avertissement pour l’utilisateur s’il y a un dysfonctionnement du système.

1. A l’allumage du courant ou du moniteur, l’ordinateur vérifie qu’il est en mode initial. S’il n’est pas en mode initial, l’ordinateur ordonne au moteur automatiquement et le fait passer en mode initial. S’il n’y a pas de réponse du moteur, le moniteur indique “B1”
2. Pendant l’entraînement, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance. S’il n’y a pas de réponse du moteur dans les 30 secondes, le moniteur indique “E1” et émet un bip. Restez appuyé sur MODE pendant 3 secondes pour arrêter le bip et redémarrer la machine.
*** En cas de problème, veuillez vérifier que le moniteur et le moteur sont bien connectés et que le moteur fonctionne bien. Puis redémarrez. Si le moniteur indique toujours “E1”, veuillez contacter votre revendeur.

CONSEILS D’ENTRAINEMENT

Attention :

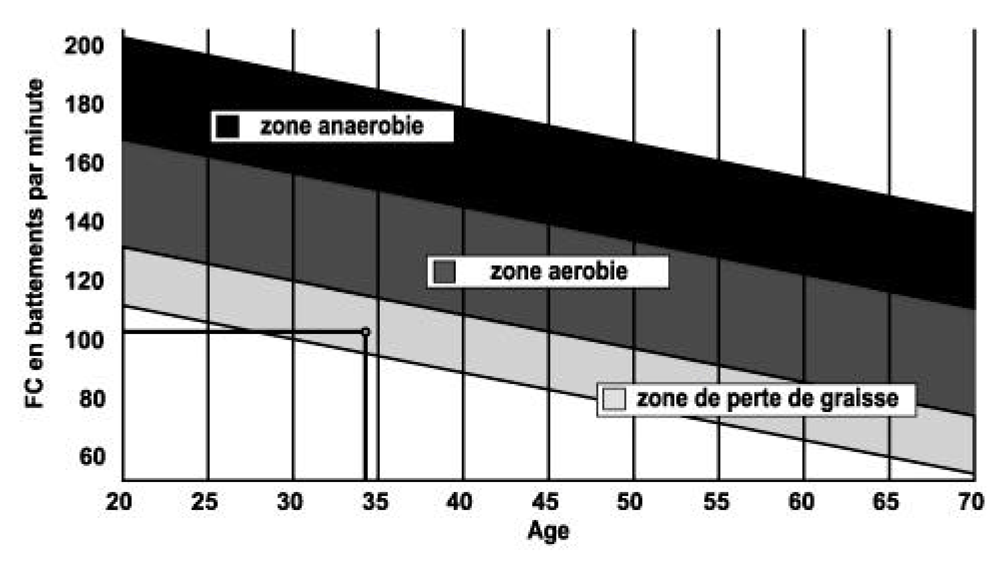
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d’intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L’entraînement Cardio – Training :

Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d’échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci**.**



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.
Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.
Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.
Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.**

Fréquence d'entraînement :
Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !
Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.
2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.
1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.
* Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

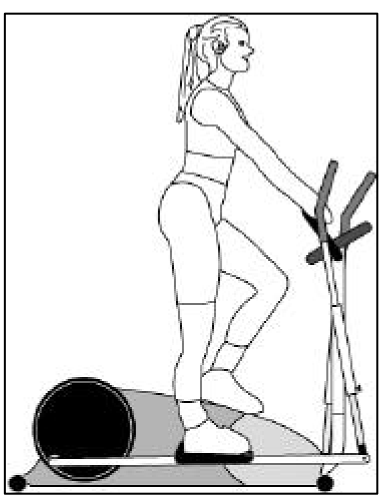
Contacter du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

STRIALE Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

UTILISATION DE VOTRE APPAREIL.

Attention :

Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant la phase d'installation sur l'appareil.
Les reposes pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

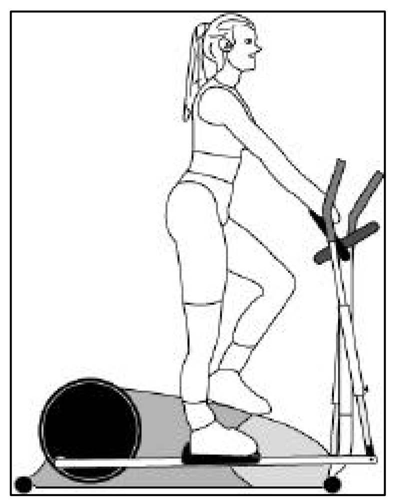


Le vélo elliptique est **un appareil de remise en forme** nouvelle génération. Le mouvement est naturel et très confortable. Grâce au faible impact du mouvement sur les articulations, les genoux et chevilles sont préservés. Les bras supérieurs permettent de compléter l'entraînement en exerçant simultanément le haut du corps.

Lorsque vous vous entraînez avec votre Elliptique, vos mouvements doivent avoir un rythme aussi régulier que possible.

L'Elliptique peut être utilisé dans les deux sens (marche avant ou marche arrière).
Il est recommandé d'utilisé l 'appareil dans le sens **« marche avant »**. Cependant la **« marche arrière »** peut vous permettre de varier votre entraînement.

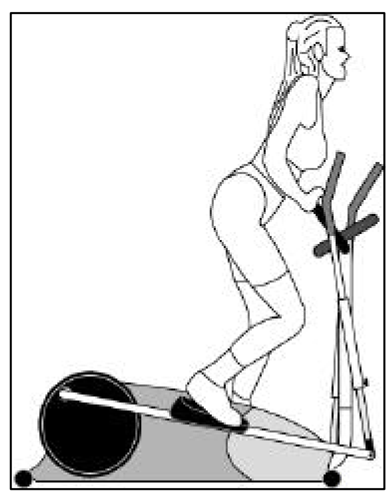
Quand l'appareil fonctionne en **« marche arrière »**, pliez davantage vos genoux, cela permet de faire travailler plus spécialement les muscles fessiers et les muscles des cuisses. En vous entraînant avec votre Elliptique, vous pouvez vous appuyez sur la poignée fixe ou vous tenir aux deux poignées mobiles.



<u>3 positions de base vous permettent de faire travailler les muscles les plus importants de la partie inférieure de votre corps</u>

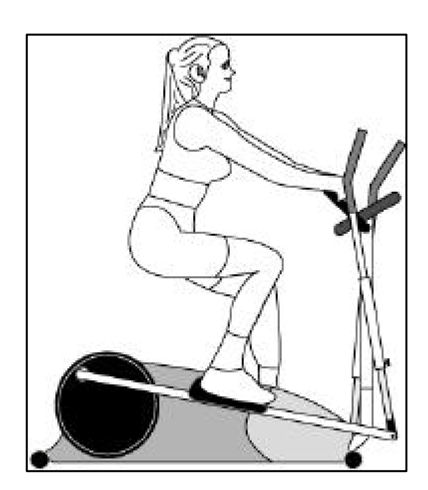
Position droite

Tenez-vous droit. Levez la tête afin d'éviter une sollicitation inutile de la nuque et des épaules.
Cette position vous permet de faire travailler tous les muscles principaux. Tenez-vous bien droit et levez la tête.



Position permettant de faire travailler les muscles des cuisses et des jambes

Si vous vous entraînez en vous penchant en avant, vous ferez travaillez plus spécialement les muscles des cuisses et des jambes.



Position permettant de faire travailler les muscles arrière des cuisses et des fessiers

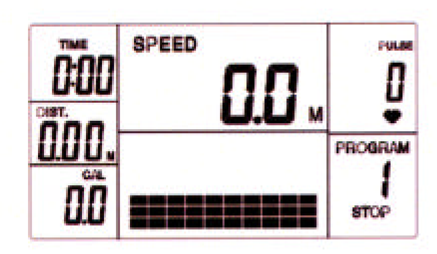
Si vous vous penchez en arrière en adoptant une position assise, vous ferez travailler plus particulièrement les muscles arrière des cuisses et vos fessiers.

A. POWER UP:

1. Before all you should connect the motor with monitor together by cables.
2. Then plug the power supply AC adaptor.
3. When power up , all LCD segments will light up for 0.5 seconds and CPU will r
   The resistance into level 3 .and then the system go into the initial mode. The displays
   Will be shown as FIG.1.

REMARKS:
If the cables are connected incorrectly, monitor will display "E1" and generate a beep sound, Please examine if all connection cables are well connected and then re-turn On the power to reset and release the beep sound.

SPEED: Displays the speed in km per hour.
TIME: Displays the time in minutes and seconds up to 99.00.
DISTANCE: Displays the distance covered in intervals of 100 metres up to 99.9 km.
CALORIES (CAL): Displays the estimated calorific expenditure in Kcal.
PULSE: Displays the pulse in real time.
NUMBER OF REVOLUTIONS PER MINUTE (RPM)*: Displays the number of revolutions of the pedals per minute.



B. KEY BOARD:

a. UP: Select program or sets up the values of load level, time, calories, and distance.
b. DOWN: Select program or sets down the values of load level, time, calories, and distance.
c. MODE:
1.During STOP mode, press MODE to enter program, time, calories and distance setting.
2.During START mode, press MODE key to switch over the display of Speed of & RPM, Cal.
3. Press and hold this button for 3 seconds can enter initial mode and reset all value to zero.
d. START/ PAUSE : To start or stop exercising.
e. PULSE: Enter the mode of pulse test.

C. OPERATION DETAIL:

This system container 10 different programs, and each program is composed of 10 parts with 3 Minute running per part.

g. In the initial mode, press MODE and hold for 3 seconds to enter PROGRAM 1st.
h. Press MODE to enter program select and setting mode of time, distance, calories.
i. Press UP or DOWN to increase or decrease the flashed value for your selection.
j. Press START to start exercising, and the running program will flash at 1HZ.
k. During exercising, you can press UP or DOWN to increase or decrease resistance.
l. Press START/STOP to stop exercising, and it will stop time counting .Then press START/STOP. to resume your exercise again.

D. CAUTION:

1. If there is no input signal over 5 minutes, system will enter SLEEP mode and all display will be turned off automatically .once receive signal again, LCD screen will be light up and monitor will turn to initial mode.
2. Each pulse rate signal will be accompanied with sign flash.
3. If received no pulse signal over 30 seconds, the CPU will turn off the pulse circuit automatically

you can press PULSE or any other keys to re-start function, and the display will turn P to o accordingly.

E. MOTOR PROTECTION:

This is a warning message to remind user if there are anything wrong with this system.
1.Whenever turn on the power or monitor, CPU will check if the motor in its initial mode if it is not initial mode, CPU will send command to motor driver automatically and make it turn to initial mode, if there is no response from the motor, the monitor will display "B1"
2. During exercising, you can press UP or DOWN to adjust workout resistance level, if there is no response from motor over 30 seconds, the monitor will display "E1" and generate beep sound, Press MODE and bold it for 3 seconds to release the beep sound and re-turn on the power.
*** If appear above circumstance, it is better to check if monitor and motor connect well, if motor words well. Then re-start the monitor still displays "E1" please call the service man.

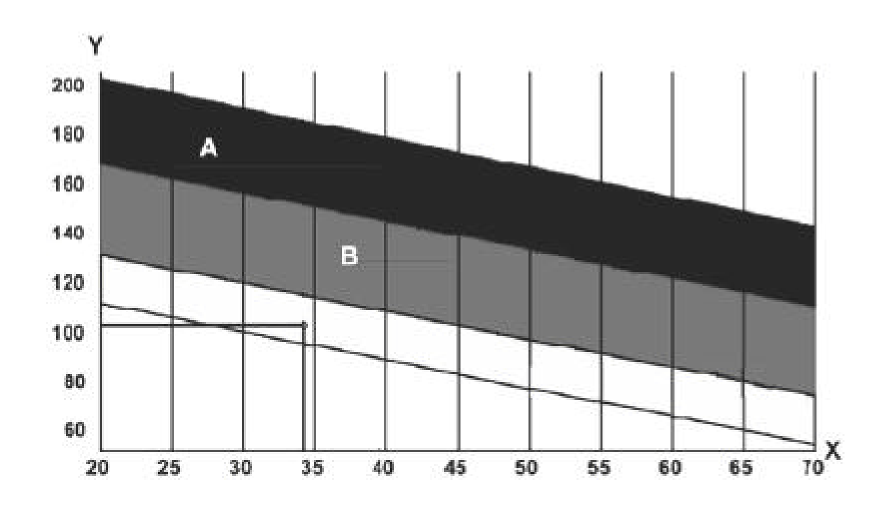
Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age,** as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity**, it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions.** Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to liminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.
The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.
The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.
The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.
The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.



The progressive training stages:

1) A warming up phase:
Start each training session by warming up progressively **(10-20 min, more if you are over 50)** which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse t**o 55% of your MHR** (Maximum Heart Rate)**.**

Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

2) A work phase :
This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%
The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems.** Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. **-** Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session.**
- Exercise **3 or 4 times a week.**

The Aerobic Zone, 65-85%
This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly.** By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.
- Duration**: 20 to 30 minutes per session.**
- Frequency**: At least 3 or 4 times a week.**

The Anaerobic Zone, 85% - MHR
This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.
The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:
This entails a reduction of exertion **(10 to 20 min). I**t enables you to return your cardiovascular system to normal **(55% of your MHR)** and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress
As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it.** Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.
If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest,** you will have **to rest or reduce the intensity of your training.**
Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.
Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

STRIALE After Sales Service18 / 22 rue
Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY
Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com

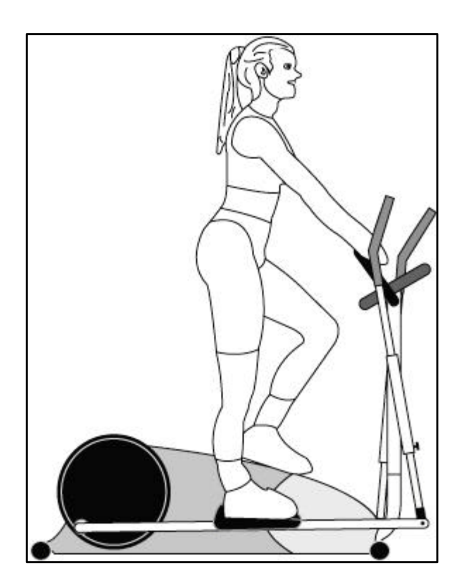
USING YOUR APPARATUS

Attention:

It is essential that the footrest be in the low position on the side on which it is installed. It is also essential that you hold onto the fixed handlebar on the apparatus during the installation phase.

Your Elliptical Cycle's footrests must not be in motion when you wish to get onto or off the product.

The elliptical cycle is a new generation fitness apparatus. Movement is natural and very comfortable. Thanks to the low impact of the movement on your joints, your knees and ankles are protected. The upper arms enable a full work out by simultaneously exercising the upper body.



When you train with your Elliptical Cycle, your movements must maintain as regular a rhythm as possible.

The Elliptical Cycle can be used in both directions (forwards or backwards).

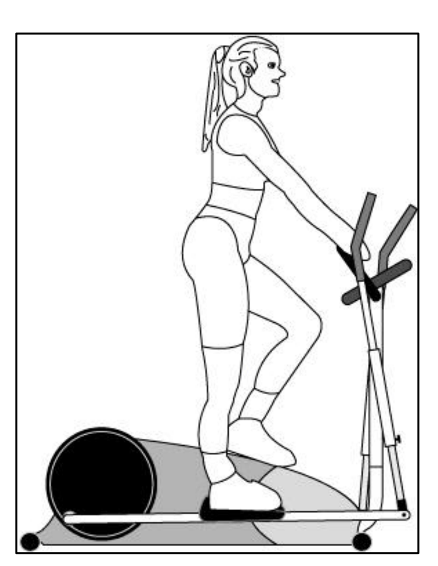
You are advised to use the apparatus in the "**forwards**" direction.

However, going "**backwards**" will allow you to vary your training.

When the apparatus is used to go "**backwards**", bend your knees more. This enables you to give your gluteal and thigh muscles a particular work out. When training with your Elliptical Cycle, you can rest on the fixed handgrip or hold onto the moving handgrips.

3 basic positions enable you to work the largest muscles in your lower body

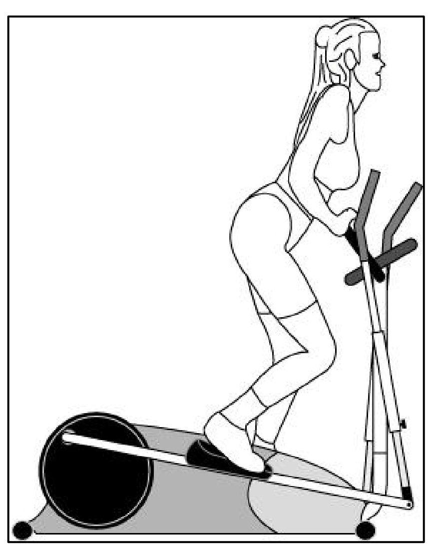
DRAWING 1 Upright position



Stand up straight. Lift your head in order to prevent unnecessary strain on your neck and shoulders.

This position enables you to work on all the major muscles.

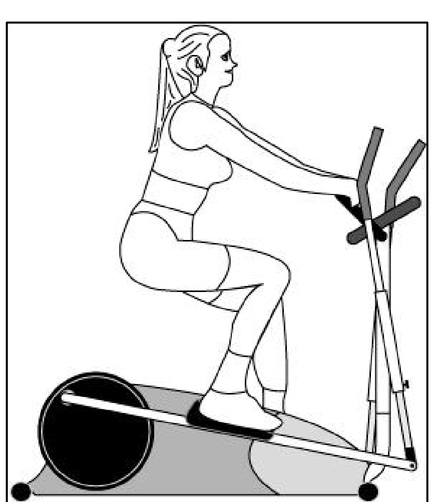
Be sure to stand up straight and lift your head.



DRAWING 2

Position enabling you to work on your thigh and calf muscles

If you train leaning forward, you will give your thigh and calf muscles a more targeted work out.



DRAWING 3

Position enabling you to work on the muscles at the back of your thighs and your gluteal muscles

If you lean back and adopt a sitting position, you will give the muscles at the back of your thighs and your gluteal muscles a more targeted work out.